

DICAS PARA PARAR O CONSUMO DO TABAGISMO

OBS: ABANDONAR A NICOTINA É SEMPRE UMA ESCOLHA MARAVILHOSA PARA A SAÚDE: SIGA AS DICAS!

- **PROCURAR AJUDA DE PROFISSIONAIS;**
- **PROCURAR GRUPOS DE APOIO (FAMÍLIA, AMIGOS, INSTITUIÇÕES);**
- **ENCONTRAR SUBSTITUTOS SAUDÁVEIS (ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA, ATIVIDADE DE RELAXAMENTO);**
- **LIVRAR-SE DAS LEMBRANÇAS DO CIGARRO;**
- **TENTAR LIVRAR-SE DO STRESSE (GATILHOS DE FUMO);**
- **EVITAR FICAR PRÓXIMO A FUMANTES:**



DIGA NÃO AO TABAGISMO, DÊ O PRIMEIRO PASSO. SÓ DEPENDE DE VOCÊ!



NÃO AO TABAGISMO

UMA ABORDAGEM NECESSÁRIA



ELABORAÇÃO; Lenira, Luciene, Katianne e Vandecleide.

O QUE É O TABAGISMO

O TABAGISMO É RECONHECIDO COMO UMA DOENÇA CRÔNICA CAUSADA PELA DEPENDÊNCIA DA NICOTINA, NAS SUAS DIVERSAS FORMAS DE USO.



PORQUE A NICOTINA É PERIGOSO

POR SER FATOR DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE VÁRIOS TIPOS DE DOENÇAS GRAVES QUE PODEM LEVAR A MORTE:

- Doenças cardiovasculares;
- Doenças respiratórias;
- Câncer;
- Hipertensão;
- Diabetes;
- Catarata;
- Entre outras;



TIPOS DE FUMANTES:



- FUMANTE ATIVO: SÃO AS PESSOAS QUE CONSOMEM O TABACO, SEJA ATRAVÉS DO TRAGO DO CIGARRO OU DOS PRODUTOS QUE LEVAM A NICOTINA EM SUA COMPOSIÇÃO;
- FUMANTE PASSIVO: SÃO AS PESSOAS QUE ESTÃO PRÓXIMAS AO INDIVÍDUO QUE TEM O HÁBITO DE FUMAR, MAS NÃO CONSOMEM O PRODUTO;

ATENÇÃO

SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE, A POLUIÇÃO TABAGÍSTICA E AMBIENTAL SÃO AS MAIORES FONTES DE POLUIÇÃO EM AMBIENTES FECHADOS E É A 3º MAIOR CAUSA DE MORTE EVITAVEL NO MUNDO. PERDENDO APENAS PARA O FUMO ATIVO E PARA O CONSUMO EXAGERADO DE ALCÓOL

BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

- MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA;
- MELHORA O ASPECTO DA PELE, DENTES E HÁLITO;
- RECUPERAÇÃO DA AUTO-ESTIMA;
- MELHORA NA CAPACIDADE RESPIRATÓRIA;
- RECUPERAÇÃO NA SENSIBILIDADE DO OLFATO E PALADAR;
- REDUÇÃO DOS RISCOS DE DOENÇAS;
- MELHORA NA AREA FINANCEIRA;

